

# Mon rapport au sevrage au PTC

Par jijijaja Posté le 11/02/2025 à 02h34

salut les frères j'écris ici pour témoigner de mon sevrage au PTC et pour rassurer tout ceux en paniquant à cause de ce sevrage. J'ai actuellement 18 ans, j'ai commencé à fumer du PTC il y a 2 ans, on m'en avait proposé au lycée. Après avoir tiré sur la e-cigarette, je me sentais bien. J'ai donc commencé à acheter ma propre conso, je la gérais pas du tout, je fumais n'importe comment, je fumais à chaque pause entre les cours et ma moyenne générale était au plus bas. J'étais mal dans ma peau à ce moment donc j'avais tenté une tentative de suicide en ayant pris 14 gélules de 30 mg de morphine, après ça overdose, j'étais trauma, j'ai donc décidé d'arrêter toutes drogues. Quelques mois plus tard j'ai commencé la bedave (la chose dont je peux le plus conseiller même si c'est à éviter), ça fait maintenant 1 an que je fume du cannabis quotidiennement. Il y'a 3 semaines, je suis parti passer des vacances chez mon père. Vivant en appartement et s'étant repenti, vous vous doutez bien que fumer mes j'étais compliqué. J'ai donc décidé de racheter du PTC (car cette drogue est inodore et incolore) On me l'a vendu pure et des la première consommation, j'ai tiré 10 taff avec un pote, et là tous les 2 en bad (1er bad de ma vie), on s'est dit « oklm ça fait une expérience ». J'ai donc commencé à fumer le PTC chez mon père. Je fumais du matin au soir, la nuit, je me réveillais toutes les 2h pour fumer, mon corps était soumis à ça. Une fois rentré chez moi, et ayant fini les 20ml de pure que j'avais acheté, j'ai décidé d'en reprendre. Et après une semaine de conso intensive (en diluant de temps en temps et en fumant pure). J'ai commencé à me sentir pas bien, je me sentais comme dans un rêve constamment (j'avais l'impression d'être sous ecstasy constamment), ma vision était bizarre et j'avais très peu confiance en moi quand je prenais le volant. J'ai donc décidé d'arrêter pour que ces effets partent, et là le sevrage commence, ça fait 3-4j que je suis en sevrage, le 1er jour, j'ai commencé à vomir de l'eau, je n'avais rien dans le corps, et la première crise, je me mets à trembler, suer de partout j'étais vraiment mal, j'ai donc décidé d'appeler une amie pour qu'elle m'aide. J'avais des crises tout le long de la journée c'était horrible, des fourmis partout dans le corps, des grosse pertes d'équilibre c'était vraiment compliqué pour moi de marcher. Je n'avais plus d'appétit, un dégoût de tout, mon corps était asséché. La nuit, impossible de dormir, j'étais seul et je me sentais si mal que j'avais des pensées suicidaires. Le lendemain je décide d'aller chez des amis pour ne pas rester seul (vraiment c'est important d'être bien entouré dans ces moments), arrivé là-bas, les crises continuaient, et ce jour-ci mon rythme cardiaque était vraiment élevé (130 bpm) j'ai cru j'allais mourir (essayer de gérer votre respiration au mieux si vous êtes dans ce cas) j'avais des montées au cœur j'avais vraiment peur de faire une crise cardiaque. J'avais toujours aucun appétit, je n'arrivais même pas à boire, j'avais soit beaucoup trop chaud ou beaucoup trop froid. La nuit d'après toujours pas dormi. Le lendemain pareil, j'étais vraiment mal mais je positivais, j'essayais de faire des activités pour ne pas penser à ça et ça fonctionnait, faites des choses ne rester pas sans rien faire. Quand je restais sans rien faire, les crises revenaient. La nuit d'après j'ai réussi à dormir un petit peu. Et maintenant on est aujourd'hui, j'ai réussi à manger un peu aujourd'hui et ça m'a fait du bien, je suis sorti toute la journée avec ma copine ce qui a fait passé le temps, même si je faisais des crises de temps en temps. Aujourd'hui mon BPM est redescendu à 88, j'ai encore quelques montées au cœur de temps en temps mais ça va mieux. Ce soir j'ai décidé de fumer un joint, je ne sais pas si ça allait être une bonne idée mais ça m'a détendu (après ce n'est peut-être pas le cas pour tout le monde donc ne faites pas si vous le sentez pas). J'ai toujours des montées de chaleur et de fraîcheur, je tremble encore mais ça va mieux. Je vais vous faire une liste des symptômes que j'ai eu ifficultés respiratoires -Vision bizarre (impression d'être dans un reve(sûrement dû à cause de la fatigue après plusieurs

jours sans dormir))-Bouffées de chaleur/fraicheur + sueur extrême -Impossible à dormir-Rythme cardiaque élevé -Tremblements/corps crispé/crampes -Vomissements-Perte d'équilibre -Fourmillements (la plupart du temps ça commence par les mains)-Idées suicidaire (mais seulement si je reste seul) Sachez que tout ceci est normal, vous n'allez pas mourir, justement c'est pour que votre corps aille mieux, peut-être que ça va durer 2-3 jours voir 1-2 semaines ça dépend des personnes, moi je pense que j'en ai encore pour 1-2 jours.Mais vous n'êtes pas seul ! Occupez-vous, si vos amis sont vraiment vos amis, ils seront là pour vous, même votre petit(e) ami(e), c'est vraiment ce qui m'a aidé pour le coup. En espérant vous avoir aidé, et ce qui ne sont pas encore dans ce cas là, si je peux vous conseiller, ne touchez pas à ça, fumer des bedos c'est beaucoup mieux, mais si vous voulez vraiment en prendre, diluez la, ne le fumer vraiment pas pure c'est vraiment nocif, prenez 10ml de pure et diluez le avec au moins 50 ml de base, c'est une drogue qui est sensé imiter les effets du cannabis, pas autre chose normalement. Mais vraiment je pense que le plus important c'est de ne pas rester seul. Passez une bonne journée et en espérant avoir réussi à avoir calmer vos angoisses.